

歯並び新聞

発行日 令和5年8月
発行者 新田 奈生

みなさんはキレイな歯並びをしていますか？
私は歯科医院で「ワイヤー」を使って矯正をして、2年前からマウスピースを使っています。どうして歯並びや噛み合わせが良くなったのか、調べてみることにしました。

なぜ歯並びが悪くなるのか？

●遺伝的要因
歯の形や顎の大きさ、口元のちびや舌の筋肉が低く閉じられないなど、遺伝的な要因が関係する場合があります。また、口呼吸により歯並びが悪くなる原因となることがあります。

●後天的要因
歯並びの悪くなる原因は、歯の生えかわりや噛み合わせの悪化など、後天的要因が関係する場合があります。また、口呼吸により歯並びが悪くなる原因となることがあります。

不正咬合の種類

不正咬合(ふせいこうごう)とは...
歯並びや噛み合わせが悪い状態のことです。



上顎前突(出っ歯のこと)
上の前歯が前に突き出し、下の前歯が内側に向かっている状態。



下顎前突(受け口のこと)
下の前歯が上の前歯よりも前に突き出ている。



過蓋咬合(深い噛み合わせ)
上の前歯が下の前歯に深くかぶさっている歯並びの状態。

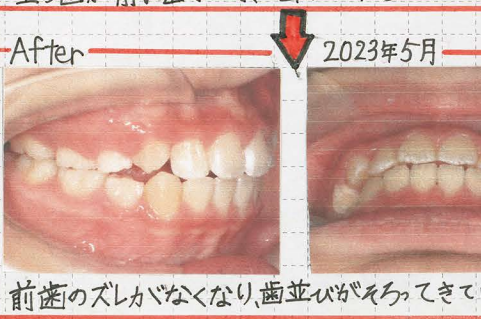


開咬(オープンバイト)
奥歯を噛み合わせた時に前歯が噛み合わず、上下の前歯が開いたままになる。

2年間の記録 私のBefore After

私の噛み合わせはAngle Class II (アングル2級)と言って、下の歯並びに対し上の歯が前にズレている噛み合わせでした。この噛み合わせを直すために「T4K」というトレー(マウスピース)型装置を使うことになりました。

＜T4Kの使い方＞1日1時間以上つける
起きている時にトレーを入れて口をしっかりと閉じる
その時、舌の位置に気をつけること
口を閉じ鼻呼吸をする
寝ている時にトレーを入れたまま寝る
→口の周りの筋肉をきたえ舌の位置を正しく、鼻呼吸を習慣化するため



最初はトレーナーを入れて、口を閉じ、舌の位置を正しく、鼻呼吸を習慣化するため。寝ている時も舌でおし出して、途中で口から出してしまっていました。けれど、一年かけて寝ている時にトレーナーが口に入るようになって、舌の位置が変化しているのがわかります。以前と比べると噛み合わせが良くなっているのが、これからは続けていきたいです。

キレイな歯並びになるには...

矯正装置を使って正しい噛み合わせにすることが、必要です
⑤マウスピース矯正(取り外しができる)
→どうもマウスピース型の矯正装置を使い、歯並びが直っていく

⑥ワイヤー矯正(取り外しはできない)
→ワイヤーでできた装置を1本1本歯に取り付ける装置
(歯の表面につける表側矯正と裏側につける裏側矯正の2種類がある)

成長過程にある子供の歯は、大人の歯に比べて動かしやすく、歯並びも改善しやすい。

⑦姿勢が悪いと歯並びや噛み合わせ・骨格がゆがんでしまうので、正しい姿勢を心がけることが大切です。
⑧食べる時に奥歯の右側、または左側と片方だけで噛むクセがあると片側の顎だけが発達してしまい、噛み合わせがズレてしまいます。なので両方の奥歯で噛むようにする。また、かたい物を食べてたくさん噛む習慣をつける。
⑨口呼吸をするとうが閉き、ばなしになり口の周りの筋力が低下してしまふので、くちびろをしかり閉じて鼻呼吸を心がける。
⑩矯正で咬合を正しても、口の周りの筋肉が弱かったり舌が正常の位置にないと、また悪化させる可能性があります。
⑪口呼吸をするとうが閉き、ばなしになり口の周りの筋力が低下してしまふので、くちびろをしかり閉じて鼻呼吸を心がける。
⑫矯正は毎日続けなければいけなくて大変です。だけれど、少しずつ噛み合わせが改善されてきて、生活習慣が歯並びに関係しているとは思わなかった。ので色々気を付けていこうと思いたった。

見直そう！生活習慣編集後記